

令和7年



6月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 量			
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	ミルクパン ギョウにゅう てづくりイチゴジャム じゃがいものミートやき こめごまカロニスープ 	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも こめごまカロニ	ギョウにゅう ふたひきにく チーズ とり	いちご レモン にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん えのきたけ ねぎ こまつな	567	16.2	31.9	2.2
3 火	ごはん ギョウにゅう さけのごみどりやき おかわしとじゃがいもとおぼろみそしる やさしいきんぴら 	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こんにやく	ギョウにゅう さけ あぶらあげ みそ ふたひき	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	562	20.0	23.2	1.9
4 水	ホイコーローどん ギョウにゅう はるさめスープ 	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	ふたひき みそ ギョウにゅう とり	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ビーマン あかピーマン チンゲンサイ	571	16.1	23.2	2.3
5 木	かみかみわかめごはん ギョウにゅう ししゃものからあげ くたくさんじる ファイバーサラダ 	こめ もちたかきび でんぶん あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	たきこみわかめのもと ギョウにゅう ししゃも やきとうふ	ごぼう だいこん にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ レモン	568	16.2	29.6	2.6
6 金	ごはん ギョウにゅう すぶた チンゲンサイのスープ 	こめ こめこ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ギョウにゅう ふたひき とり たまご	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ビーマン にんにく しめじ チンゲンサイ ねぎ	580	15.9	28.2	2.0
9 月	しょうゆつけめん ギョウにゅう あつあけのやさしいため くだもの (メロン) 	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ふたひき なると ギョウにゅう あつあけ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ にら しめじ こまつな メロン	555	18.5	30.6	2.6
10 火	ごはん ギョウにゅう いわしのあげびたし とうふのみそしる もやしうめじょうゆあえ 	こめ でんぶん あぶら さとう	ギョウにゅう いわし とうふ わかめ みそ	しょうが なめこ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん うめぼし	562	17.9	27.1	1.8
11 水	ごはん ギョウにゅう コメコボークカレー ひじきサラダ 	こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ギョウにゅう ふたひき ひじき	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり レモン	615	13.1	29.7	1.5
12 木	ジャンバラヤ ギョウにゅう とうにゅうチャウダー ブロッコリーのサラダ	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	とり ギョウにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ビーマン あかピーマン きびピーマン マッシュルーム こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	574	13.4	27.1	2.2
13 金	ごはん ギョウにゅう チキンガーリックソテー コンソメスープ ジャーマンポテト 	こめ あぶら じゃがいも	ギョウにゅう とり ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ セロリー こまつな パセリ	565	16.1	30.1	1.8
16 月	キムチチャーハン ギョウにゅう トックスープ ちゅうかすあえ くだもの (さくらんぼ) 	こめ あぶら ごまあぶら トック はるさめ さとう	ふたひき たまご ギョウにゅう とり	にんじん キムチ ねぎ ビーマン しょうが しめじ チンゲンサイ こまつな きゅうり もやし さくらんぼ	557	14.3	25.2	2.3
17 火	ピザトースト ギョウにゅう ジュリエットスープ あおのりポテト	むえんパン あぶら じゃがいも	とり チーズ ギョウにゅう ベーコン あおのり	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ビーマン セロリー キャベツ こまつな	566	16.0	45.5	2.1
18 水	ぶたどん ギョウにゅう サクサクサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ふたひき ギョウにゅう あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ にら ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	558	15.5	26.9	1.3
19 木	ごはん ギョウにゅう かつおのうめしそあげ じゃがいもとわかめのみそしる キャベツのおかかあえ 	こめ こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも	ギョウにゅう かつお みそ わかめ かつおぶし	うめぼし しそ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	571	20.2	21.0	2.2
20 金	ぶりたごはん ギョウにゅう スーミータン みずなのハリハリづけ 	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	とり たこ ギョウにゅう とうふ わかめ たまご	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ コーン きりぼしだいこん もやし みずな	559	17.6	28.3	2.3
23 月	タコライス ギョウにゅう もずくスープ 	こめ あぶら さとう	ふたひきにく だいず ギョウにゅう もずく かまぼこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	556	16.1	25.9	2.3
24 火	ごはん ギョウにゅう ひじきふりかけ じゃがいものそぼろに キャベツのしおこんぶあえ 	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう ひじき かつおぶし ふたひきにく しおこんぶ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	556	13.5	22.8	1.9
25 水	ごはん ギョウにゅう さばのカレーじょうゆやき かきたまじる ねふうサラダ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ギョウにゅう さば とり とうふ たまご	たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり コーン	597	19.1	33.0	1.9
26 木	シチリアふうミートソースパゲティ ギョウにゅう フレンチサラダ くだもの (こだますいか) 	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ふたひきにく だいず チーズ ギョウにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす グリーンピース キャベツ きゅうり コーン すいか	625	17.3	33.8	2.3
27 金	ごはん ギョウにゅう エビチリとうふ はくさいのスープ 	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう えび とうふ とり	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ	556	17.8	24.4	2.1
30 月	だいごんのたきこみごはん ギョウにゅう いななける ほうれんそうのごまあえ	こめ あぶら さとう こんにやく さいとも すりごま	とり あぶらあげ ギョウにゅう ふたひき あつあけ	だいごん にんじん ごぼう はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ	559	15.5	29.6	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※ 給食で初めて食べる食材がないよう、ご家庭でご配慮ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	570	16.5	28.5	2.1	321	84	2.0	198	0.25	0.37	15	5.6